القواعد الصحية أثناء التنفس

* الأمراض التي يصاب بها الجهاز التنفسي :

- الربو .
- سرطان الرئة .
- الحساسية .

* العوامل التي تضر الجهاز التنفسي :

- التدخين .
- الجلوس أمام المدخنين .
- الأماكن الملوثة .

كيفية الحفاظ على الجهاز التنفسي :

- تجنب التدخين .
- الابتعاد عن المدخنين .
- الابتعاد عن الأماكن الملوثة .
- ممارسة الرياضة .
- تهوية البيت وغرفة الدراسة بانتظام .

الدم في الجسم



القَلْبُ هُوَ العُضْوُ الَّذِي يَضُخُّ الدَّمَ إِلَى كُلِّ أَعْضَاءِ الجِسْمِ

الجهاز الهضمي
أغذية
معي دقيق
أغذية مهضومة
أغذية غير مهضومة
تَنْتَقِلُ إِلَى
معي غليظ
تُطْرَحُ عَلَى شَكْلِ فضلات
تَنْقُلُهَا الدَّمُ
غاز الأكسجين
غاز الفحم + بخار الماء
يَنْقُلُهُ الدَّمُ
الجهاز التنفسي
دورة الدم
يَنْقُلُ غاز الفحم و الفضلات
غاز أكسجين + أغذية مهضومة
أعضاء الجسم
فضلات + غاز الفحم

هذا الرَّسْمُ يُبَيِّنُ عَلَاقَةَ دَوْرَةِ الدَّمِ مَعَ الجِهَازِ التَّنَفُّسِي و الجهاز الهضمي.

قواعد الصحة الغذائية

لأحافظ على سلامة جسمي وأنعم بصحة جيدة يجب علي أن أحترم قواعد الصحة الغذائية.

قواعد الصحة الغذائية:

- تناول أغذية صحية وفي أوقات محددة.
- عدم السرعة في الأكل.
- مضغ الأكل جيدا
  - لأسهل عملية الهضم
  - أتفادى آلاما في المعدة والأمعاء
- تفادي القضم بين الوجبات.
- غسل الأيدي قبل وبعد كل وجبة.
- أنظف أسناني.
- أمارس الرياضة.



التَّبرع بالدَّم والإسعافات الأولية

التَّبرُّع بالدَّم مُهِمٌّ جدًّا لِأنّه يُنقِذُ أرواحًا من المَوْتِ.

شُروطُه:
- التَّمتُّع بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ
- عَدَمُ إصابةِ المُتبرِّعِ بأيِّ مَرَضٍ مُعْدي أو فيروسٍ خطيرٍ.

عِنْدَ الإصابة بنزيف ⟵ يجبُ تَقْديم الإسْعافات الأُوليّة

في حالة نزيف نَقومُ بـ :

1- تنظيفُ مَكانِ الجُرْحِ بِقُطْنٍ أو شاشٍ مُعقَّمْ
2- الضَّغْطُ على مَكانِ النّزيفِ باستِعْمالِ ضمّادةٍ نَظيفةٍ.
3- جَعْلُ الجُزْءِ المُصابِ في مُسْتَوى أعْلى مِنْ مُسْتوى القَلْبِ.
4- رَبْطُ الضّمّادةِ على الجُرْحِ بَعْدَ تَوَقُّفِ النَّزيفِ

يَجِبُ التَّحْسيسُ بِأَهَمِّيَّةِ التَّبرُّعِ بِالدَّمِ

التّنفّس

التَّنَفُّسُ وَظِيفَةٌ تَضْمَنُ الحَيَاةَ وَتَتَمَثَّلُ فِي عَمَلِيَّتَيْنِ :

* الشَّهِيقُ : إِرْتِفَاعُ الصَّدْرِ وَدُخُولُ الهَوَاءِ عَلَى شَكْلِ غَازِ الأُكْسِجِين .

* الزَّفِيرُ : انْخِفَاضُ الصَّدْرِ وَخُرُوجُ الهَوَاءِ غَنِيٌّ بِغَازِ الفَحْمِ وَمُشَبَّعٌ بِبُخَارِ المَاءِ .

الجِهَازُ التَّنَفُّسِيُّ لِلإِنْسَانِ

